

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMBINASI TERAPI MUSIK-  
WARNA DAN HYPNOTHERAPY TERHADAP PENURUNAN  
SKALA NYERI DISMENORE PRIMER**

**(Studi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah  
Malang Angkatan 2014 – 2016)**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**MAGHFEYRA FIRDA AHSANTI**

**201310420311011**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2017**

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMBINASI TERAPI MUSIK-  
WARNA DAN HYPNOTHERAPY TERHADAP PENURUNAN  
SKALA NYERI DISMENORE PRIMER**

**(Studi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah  
Malang Angkatan 2014 – 2016)**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan (S.Kep)  
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Malang



**Oleh:**

**MAGHFEYRA FIRDA AHSANTI**

**201310420311011**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2017**

## LEMBAR PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMBINASI TERAPI MUSIK-  
WARNA DAN HYPNOTHERAPY TERHADAP PENURUNAN  
SKALA NYERI DISMENORE PRIMER  
(Study Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas  
Muhammadiyah Malang 2014-2016)**

### SKRIPSI

Disusun oleh :  
**MAGHFEYRA FIRDA AHSANTI**  
NIM. 201310420311011

Diujikan  
Pada Tanggal 13 Juli 2017

Penguji I,




**DR. Ainur Rofiq, M.Kes**  
NIP. UMM. 191.883.027

Penguji II,



**Ririn Harini, S.Kep/Ns. M.Kep**  
NIP.UMM. 112.0501.0420

Penguji III,



**Nur Aini, S.Kep. Ns. M. Kep.**  
NIDN.UMM. 07290483011

Penguji IV,



**Henny Dwi Susanti, M.Kep, Sp. Mat**  
NIP.UMM. 112.07.04.0451

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Malang



**Yovok Bakti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom.**  
NIP. UMM. 11203090405

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maghfeyra Firda Ahsanti

NIM : 201310420311011

Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan FIKES UMM

Judul Skripsi : Efektivitas Pemeberian Kombinasi Terapi Musik-Warna Dan Hypnotherapy Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer (Studi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan 2014-2016)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, April 2017  
Yang Membuat Pernyataan,

**Maghfeyra Firda Ahsanti**

NIM. 201310420311011

# MOTTO HIDUP



Di dunia ini ngga ada satu peristiwa pun yang terjadi secara kebetulan, semua adalah kehendak dari Allah SWT, jika kamu menemui banyak kesulitan dalam urusanmu, maka introspeksi diri lah... mungkin.. dulu kamu pernah mempersulit, memanfaatkan atau bersikap buruk pada orang lain, dan mungkin aja kamu sampai menyakiti hatinya.. jika kamu pernah melakukannya.. minta maaf lah dengan hati yang benar-benar menyesali, berubahlah menjadi lebih baik dalam bersikap... pada siapapun



Jika kenyataan yang terjadi.. diluar dugaan dan jauh dari harapan, maka bersabarlah.. ikhlaskanlah.. terima semuanya sebagai qodo dan qodar Allah.. balikin aja lagi ke Allah.. (yakin aja Allah selalu memberikan yang terbaik buat kita), naah.. terus-terusan deh bersyukur.. mau itu bahagia mau itu sedih.. terus aja dah ucapin alhamdulillah.. pokonya harus bersyukur.. habis itu kalo masih aja ngeganjel di hati dan pengen ngeluh.. ngeluhnya sama Allah aja.. jangan sama yang laen, terus.. kamu mohon deh pertolongan sama Allah.. Inshaallah, Allah pasti tolongin, tolonginnya pake cara-cara yang Cuma Allah aja yang tau.. Pokonya Musti YAKIN 100% kalau sama Allah...

## Apasih yang ngga mungkin bagi ALLAH ?

ALLAH CAN DO ANYTHING YOU WANT !

ALLAH CAN DO ANYTHING YOU NEED !

IF YOU PUT ALLAH FIRST YOU WILL NEVER BE LAST....

YOU WILL NOT GET SUCCESS WITHOUT ALLAH SWT

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingannya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Pemberian Kombinasi Terapi Musik-Warna Dan Hypnotherapy Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer, (Studi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang)”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Bersama ini perkenalkanlah saya mengucapkan terimakasih sebesar- besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Bapak Yoyok Bakti Prasetyo, M.kep, Sp.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Nurul Aini, S.Kep. Ns, M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Bapak DR. Ainur Rofieq, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing 1 yang dengan sabar dan dengan kesabaran hati dalam membimbing saya dalam proses penyusunan proposal skripsi ini dan mewujudkan proposal skripsi ini.
4. Ibu Ririn Harini, M.Kep, selaku pembimbing 2 yang dengan sabar memberikan dorongan, motivasi, serta membimbing saya dalam proses penyusunan proposal skripsi ini.
5. Sri Sunaringsih Ika Wardoyo, SKM, MPH, selaku dosen wali Program Ilmu Keperawatan 2013 khususnya kelas A yang memberikan motivasi dan bimbingan.

6. Kedua orang tua dan seluruh keluarga saya yang selalu memberikan doa, support dan motivasi selama ini, serta memberikan dukungan moril dan materi.
7. Teman-teman PSIK 2013 dan semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu persatu yang turut membantu dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

Penulis hanya mampu berdoa semoga amal kebbaikannya mendapat imbalan dan diterima sebagai ibadah oleh ALLAH SWT. Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal skripsi ini masih banyak kekurangan yang disebabkan oleh keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki, oleh karena itu krtitik dan saran bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga ALLAH SWT' senantiasa memudahkan setiap langkah-langkah kita menuju kebaikan dan selalu menganugerahkan kasih sayang-Nya untuk kita semua.

Malang, April 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Lembar Persetujuan .....	ii
Lembar Pernyataan Keaslian Penelitian .....	iii
Kata Pengantar .....	iv
Abstract .....	vi
Daftar Isi .....	viii
Daftar Tabel .....	xi
Daftar Gambar .....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii

## **BAB I PENDAHULUAN ..... 1**

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.3.1 Tujuan Umum .....	6
1.3.2 Tujuan Khusus .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan .....	7
1.4.2 Manfaat Masyarakat .....	7
1.4.3 Manfaat Bagi Profesi keperawatan .....	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
1.6 Batasan penelitian .....	11

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA ..... 12**

2.1 Konsep Dismenore .....	12
2.1.1 Pengertian Dismenore .....	12
2.1.2 Dismenore Primer .....	13
2.1.3 Patofisiologi .....	14
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi .....	17
2.1.5 Komplikasi .....	19
2.1.6 Penatalaksanaan .....	19
2.2 Konsep Nyeri .....	22
2.2.1 Pengertian Nyeri .....	22
2.2.2 Teori Nyeri .....	23
2.2.3 Klasifikasi Nyeri .....	26
2.2.4 Neuroanatomi Fisiologi Nyeri .....	30
2.2.5 Respon Terhadap Nyeri .....	34
2.3 Konsep Terapi Komplementer .....	38
2.3.1 Pengertian Terapi Komplementer .....	38
2.3.2 Legalitas Hukum Terapi Komplementer dalam Praktek Keperawatan .....	40
2.3.3 Tindakan Komplementer dalam Praktek Keperawatan .....	40
2.4 Konsep MindBody Medicine .....	42
2.4.1 Pengertian MindBody Medicine.....	42



2.4.2 Efek Placebo dan Nosebo Pada Kesehatan .....	43
2.4.3 Teknik MindBody Medicine .....	45
2.5 Konsep Stres .....	48
2.5.1 Pengertian Stres .....	48
2.5.2 Stres dan Fungsi Otak .....	49
2.5.3 Stres dan Sistem Saraf Otonom .....	50
2.5.4 Stres dan Sistem Endokrin.....	52
2.5.5 stres dan Neurotransmitter .....	53
2.5.6 Stres dan Mekanisme Koping Menghadapi Dismenore .....	54
2.6 Konsep Terapi Musik-Warna .....	55
2.6.1 Pengertian Terapi Musik Warna .....	55
2.6.2 Jenis Musik Warna .....	57
2.6.3 Metode Terapi Musik Warna .....	63
2.6.4 Manfaat Terapi Musik Warna .....	63
2.7 Konsep Hypnotherapy .....	64
2.7.1 Pengertian Hypnotherapy .....	64
2.7.2 Teknik Hypnotherapy .....	66
2.7.3 Tahap Hypnotherapy .....	70
2.8 Konsep Fisiologi Terapi Musik Warna dan Hypnotherapy .....	78
2.8.1 Pola Gelombang Otak .....	78
2.8.2 Aktivasi Sistem Saraf Parasimpatis .....	82
2.8.3 Metode Penggabungan Terapi Musik Warna dan Hypnotherapy .....	84
2.9 Konsep Penurunan Nyeri Dismenore Primer oleh Kombinasi Terapi Musik Warna dan Hypnotherapy .....	87
2.9.1 Mekanisme Terapi Musik Warna Menurunkan Nyeri .....	87
2.9.2 Mekanisme Hypnotherapy Menurunkan Nyeri .....	90
2.9.3 Mekanisme Terapi Musik Warna dan Hypnotherapy dalam Menurunkan Nyeri .....	93
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>99</b>
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian .....	99
3.2 Hipotesis Penelitian .....	103
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>104</b>
4.1 Desain Penelitian .....	104
4.2 Populasi Dan Sampel Penelitian .....	105
4.2.1 Populasi .....	105
4.2.2 Teknik Sampling .....	106
4.2.3 Sampel dan Besar Sampel .....	108
4.3 Variabel Penelitian .....	109
4.3.1 Variabel Independen .....	109
4.3.2 Variabel Dependen .....	109
4.4 Definisi Operasional .....	110
4.5 Waktu dan Tempat Penelitian .....	111
4.6 Bahan dan Instrumen Penelitian .....	111

4.6.1 Bahan Penelitian .....	111
4.6.2 Instrumen Penelitian .....	112
4.7 Prosedur Pengumpulan Data .....	114
4.7.1 Tahap Persiapan .....	114
4.7.2 Tahap Pelaksanaan .....	115
4.7.3 Tahap Setelah Penelitian .....	125
4.7.4 Kerangka Kerja .....	126
4.8 Analisa Data .....	127
4.9 Etika Penelitian .....	130
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA .....</b>	<b>132</b>
5.1 Hasil Penelitian .....	132
5.1.1 Karakteristik Sampel .....	132
5.1.2 Skala Nyeri Pada Kelompok Terapi Musik-Warna .....	133
5.1.3 Skala Nyeri Pada Kelompok Terapi Hypnotherapy .....	134
5.1.4 Skala Nyeri Pada Kelompok Kombinasi Terapi Musik-Warna dan Hypnotherapy .....	134
5.1.5 Skala Nyeri Pada Kelompok Kontrol .....	135
5.1.6 Penurunan Skala Nyeri Responden Penderita Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol .....	136
5.2 Hasil Analisa Data .....	136
5.2.1 Uji Normalitas .....	137
5.2.2 Uji Homogenitas .....	137
5.2.3 Uji Paired Sample T-test .....	138
5.2.4 Uji One Way Anova .....	139
5.2.5 Uji Duncan .....	140
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>142</b>
6.1 Interpretasi Hasil .....	142
6.1.1 Gambaran Skala Nyeri Pada Penderita Dismenore Primer Sebelum Perlakuan .....	142
6.1.2 Analisis Perubahan Skala Nyeri Dismenore Primer Sesudah Perlakuan Terapi Musik-warna .....	144
6.1.3 Analisis Perubahan Skala Nyeri Dismenore Primer Sesudah Perlakuan Terapi Hypnotherapy .....	146
6.1.4 Analisis Perubahan Skala Nyeri Dismenore Primer Sesudah Perlakuan Kombinasi Terapi Musik-warna dan Hypnotherapy .....	148
6.2 Keterbatasan Penelitian .....	155
6.3 Implikasi Keperawatan.....	157
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>158</b>
7.1 Kesimpulan .....	158
7.2 Saran.....	159

## DAFTAR PUSTAKA

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional	110
Tabel 5.1 Responden Penderita Dismenore Primer berdasarkan Usia	133
Tabel 5.2 Skala Nyeri Responden Penderita Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Terapi Musik-Warna	133
Tabel 5.3 Skala Nyeri Responden Penderita Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Hypnotherapy	134
Tabel 5.4 Skala Nyeri Responden Penderita Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kombinasi Terapi Musik-Warna dan Hypnotherapy	135
Tabel 5.5 Skala Nyeri Responden Penderita Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol	135
Tabel 5.6 Penurunan Skala Nyeri Responden Penderita Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	136
Tabel 5.7 Hasil Uji Normalitas Skala Nyeri Responden Penderita Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah Perlakuan	137
Tabel 5.8 Hasil Uji Homogenitas Skala Nyeri Responden Penderita Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah Perlakuan	138
Tabel 5.9 Hasil Ringkas Uji Paired Sample T-test Data Penurunan Skala Nyeri Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	138
Tabel 5.10 Hasil Ringkas Uji One way Anova Data Penurunan Skala Nyeri Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	140
Tabel 5.11 Hasil Ringkas Uji Duncan Data Penurunan Skala Nyeri Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	141

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Skala Nyeri Deskriptif, Numerik, Viasual Analog	37
Gambar 2.2 Gelombang Otak	80
Gambar 2.3 Gelombang Otak Sadar	81
Gambar 2.4 Gelombang Otak Mulai Rileks	81
Gambar 2.5 Gelombang Otak Saat Rileks	81
Gambar 2.5 Perbedaan Gelombang Otak Klien	82
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	102
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian	104
Gambar 4.2 Teknik Sampling	107
Gambar 4.3 Kerangka Kerja	126

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Surat Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 2	Surat Permohonan Izin Tempat Penelitian
Lampiran 3	Surat Permohonan Sebagai Responden
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 5	Instrumen Terapi Musik-Warna Berbentuk CD
Lampiran 6	Lembar Prosedur Terapi Musik-Warna
Lampiran 7	Lembar Prosedur Hypnotherapy
Lampiran 8	Lembar Prosedur Kombinasi Terapi Musik-Warna dan Hypnotherapy
Lampiran 9	Lembar Kuisisioner Instrument Pengukuran Skala Nyeri
Lampiran 10	Lembar Uji Normalitas dan Uji Homogenitas
Lampiran 11	Lembar Uji Paired Sample T-test
Lampiran 12	Lembar Uji One Way Anova dan Uji Duncan
Lampiran 13	Lembar Dokumentasi
Lampiran 14	Lembar Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
Lampiran 15	Lembar Konsultasi

## DAFTAR PUSTAKA

- Afi, John. (2010). *Belajar Mudah Ilmu Hipnotis*. Jakarta : Tugu Publisher.
- Agustini, I Gusti Ayu Ratih., S, I Md Dwie Pradnya., Risnayanti, Ni Putu Yusni. (2015). Pengaruh Hypnotherapy Terhadap intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Normal Di RSUD Wangaya Kota Denpasar. *Jurnal Dunia Kesehatan*. 5(2), 67-71.
- Ahrendt, et al. (2007). The Effects of an Oestrogen-free. Desogestrelcontaining oral contraceptive in woman with cyclical symptomp: Result from two studies on oestrogen-related symptoms and dysmenorrhea. *European Journal of Contrateption & Reproductive Healt Care*. 12(4),354.
- Andarmoyo, Sulisty. (2016). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Jogjakarta : AR-RUZ MEDIA.
- Andira, Dita. (2010). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : A'PLUS BOOK.
- Andriani, Yunita. (2015). "Hubungan Indeks Masa Tubuh, Tingkat Stress, dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Semester II". *Skripsi*. Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta : Stikes Aisyiyah.
- Angel, Stefani., Armini, Ni Ketut Alit., & Pradanie, Retnayu. (2015). Analysis Faktor Related to Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls at MTS Negeri Surabaya II. *Jurnal Pediomaternal*. 3(2), 274-275.
- Anindita, ahimsa yoga. (2010). "Pengaruh Kebiasaan Mengkonsumsi Minuman Kunyit Asam Terhadap Keluhan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri di KotaMadya Surakarta". *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Anugroho, Dito. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : C.V Andi.
- Aprillia, Yesie. (2010). *Hipnostetri*. Jakarta : GagasMedia.
- Aysha, Kafiyatul., Latipun. (2016). Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Yang Hamil Di Luar Nikah. *Jurnal Psikologi Terapan*. 4(2), 212-227. ISSN: 2301-8267.
- Aziato, et al (2014). Dysmenorrhea Management and Coping Among Students in Ghana : A Qualitative Exploration. *Jurnal Pediatric and Adolescent Gynecology Elsevier*. (1)8, 163-169.
- Bassano, Marry., Beaulieu, John., & McCann , David. (2015). *Terapi music & warna*. Yogyakarta : Araska.

- Berman, A., Shirlee, Snyder, Kozier B., & Erb, G. (2009) *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Kozier Erb*. Jakarta : EGC.
- Bobak. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC
- Dalimartha, Setiawan. (2008). *Care Your Self – Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus+.
- Dewa, Crazy Master Romo. (2015). *Rahasia Dewa Hipnosis*. Jakarta : Gramedia.
- Djohan. *Psikologi musik*. Yogyakarta : Penerbit Indonesia Cerdas.
- Economidou, et al., (2012). Does Music Reduce Postoperative pain? A review. *Healt Science Journal*. 6(3), 365-377. E-ISSN: 1791-809X.
- Elkins, G., Jensen, M., & Patterson, D. (2007). Hypnotherapy for the management of chronic pain. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. 55, 275-287.
- Eniwarti. (2014). Influence Of Therapy Music Of Mozart To Degradation Of Degree Pain In Bone Menstruate At Is Adolescent Of Putri In Man Field Of Japang Year 2014. Program Studi D-IV Kebidanan - STIKes Prima Nusantara Bukittingg. 1-6
- Fitriani, Hemi., Sidabutar, Jenita. (2016). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Disminore Primer Pada Siswi Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*. 3(1), 69-75.
- Grace, Pierce A. & Borley, Neil R. (2007). *At a Glance Ilmu Bedah*. Jakarta : Erlangga.
- Gul, et al. (2015). Chromo therapy-An Effective Treatment Option or Just a Myth? Critical Analysis on the Effectiveness of Chromo therapy. *American Research Journal of Pharmacy*. 1(2), 62-71.
- Gunawan, Adi W. (2010). *Hynotherapy The The Art of Subconscious Restructuring*. Jakarta : Gramedia.
- Gunawan, Adi. W. (2012). *Hypnosys - The Art of Subconscious Communication : Meraih Sukses dengan Kekuatan Pikiran*. Jakarta : Gramedia.
- Hakim, Andri. (2010). *Hipnoterapi cara cepat & tepat mengatasi stress, fobia, trauma, dan gangguan mental lainnya*. Jakarta : visimedia.
- Harini, Novita. (2013). Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1(2). ISSN: 2301-8267
- Hartati, et al. (2012). Mekanisme Koping Mahasiswi Keperawatan Dalam Menghadapi Disminore. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. 8(11), 25-31.
- Hendarini, Any Tri. (2014). Hubungan Malnutrisi Dengan Kejadian Disminorea Pada

Remaja Putri Di SMAN 1 KAMPAR. *Jurnal Gizi STIKES Tuanku Tambusai Riau*. 12-17.

Hidayat. (2007). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.

IBH. (2015). Advance Hypnotherapy. *The Indonesian Board of Hypnotherapy*. Jakarta.

Idris, Irmia Kusumadewi. (2010). *Leksikon, Istilah Kesehatan Jiwa & Psikiatrik*. Jakarta : EGC.

Judha, Mohammad. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Kasdu, Dini. (2008). *Solusi Problem Wanita Dewasa*. Jakarta : Puspa Swara.

Karendehi, Deivi Sanny., Rompas Sefti S., Bidjuni, J Hendro. (2015) Pengaruh Pemberian Musik Terhadap Skala Nyeri Akibat Perawatan Luka Bedah Pada Pasien Pasca Operasi Di Ruang Perawatan Bedah Flamboyan Rumah Sakit TK. III 07.06.01R.W. Mongisidi Manado Tahun 2015. *Ejournal keperawatan*. 3(2), 1-9.

Kirby, Leigh A., Olivia Rosemary., & Sahler, Olle Jane Z. (2010). Music therapy and pain management in pediatric patients undergoing painful procedures: A review of the literature and a call for research. *Journal of Alternative Medicine Research*. 2(1), 7-16.

Martini, Rus., Mulyati, Sri., & Fratidhina, Yudia. (2014). Pengaruh Stress terhadap Dismenore Primer pada Mahasiswa Kebidanan di Jakarta. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*. 1(2), 135-140.

Murthi, Krishna. (2010). *Tundukkan Setan Pikiranmu, Jadilah Malaikat Kehidupan*. Jakarta : Kanisius.

Ningsih, Ratna., Setyowati., & Rahmah, Hayuni. (2013). Efektivitas Paket PeredaNyeri Pada Remaja Dengan Dismenore . *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 16(2), 67-76.

Notoadmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Novia, Ika., & Puspitasari, Nunik. (2008). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*. 4(2), 96-104.

Nukman, Ilhamudin. (2009). *Mind Revolution!*. Jogjakarta : Diva Press.

Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Jakarta : Salemba Medika.



- Pradhipta, Arifa Rina., Suryani. (2011). Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Nyeri Haid (Dismenorrhea) Pada Remaja Putri Kelas II Di SMAN 1 Karangnongko Klaten. *Skripsi*. Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta'. Naskah Publikasi.
- Pradiyanti, Gusti Agung Indah., Sardjono, Teguh Wahyu., & Fefriasanty, Fransiska Imavike. (2014). Perbandingan Efektifitas antara Aromaterapi Bunga Mawar dengan Masase dalam Menurunkan Intesitas Nyeri pada Dismenore Primer dengan Perlakuan Standar Kompres Hangat. *Majalah Kesehatan FK-UB*. 1(3), 137139.
- Prawirohardjo, Sarwono., & Winkjosastro, Hanifa. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Praworo, kukuh. (2011). *Terapi Medic : Medical Picture*. Jakarta : Penebar Plus.
- PMKRI/Nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007. Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer-Alternatif di Fasilitas Pelayanan Kesehatan.
- Price, Sylvia A., Lorraine M. Wilson. (2015). *Patofisiologi*. Jakarta : EGC.
- Qomariyah, Nur Cita. (2016). Studi Fenomenologi Pengalaman dan Mekanisme Koping Dismenore Pada Santriwati Pondok Pesantren An-Nahdah Pondok Petir Depok. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Negri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Radeljak, S., Zarkovic-Palijan, T., Kovacevic, D., & Kovac, M. (2008). Chromotherapy in the Regulation of Neurohormonal Balance in Human Brain-Complementray Application in Modern Psychiatry Treatmen. *Coll. Antropol*, 32(2), 185-188.
- Sari, Diana., Nurdin, Adnil Edwil., & Defrin. (2011). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 4(2), 567-570.
- Sari, Wening., Indrawati, Lili., & Harjanto Basuki Dwi. (2012). *Panduan Lengkap Kesehatan Wanita*. Jakarta : Penebar Plus.
- Setiyo. (2007). Peran Hypnotherapy Dalam Bidang Kesehatan. Bandung : Alfabeta.
- Shah et al. (2014). The Effect of Hypnosiss on Dysmenorrhea. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. 62(2), 164-178. DOI: 10.1080/00207144.2014.869128.
- Shinta, D., Nurhesti, K., & Y, P. (2013, November). *Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar*. Diambil kembali dari <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=80886&val=956>
- Sidi, Rita Hartati. (2011). "Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan

Intensitas Nyeri Haid (Dismenore Primer) Pada wanita Usia 17-23 tahun”.  
*Skripsi*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang

Smith, et al. (2011). Acupuncture to Treat Primary Dysmenorrhea in Women: A Randomized Controlled Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 11(1). doi:10.1093/ecam/nep239.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.

Susanti, Devi Winja., Rohmah, Faridah Ainur. (2011). Efektivitas Musik Klasik Dalam

Menurunkan Kecemasan Matematika (Math Anxiety) Pada Siswa Kelas XI.  
*Humanitas Journal*. 8(2), 129-142.

Tavaragi, M., & Sushma. (2016). Colors and Its Significance. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 115-131 DIP: 18.01.127/20160302.

Titilayo, et al. (2009). Menstrual Discomfort and Its Influence on Daily Academic Activities and Psychosocial Relationship among Undergraduate Female Students in Nigeria. *Tanzania Journal of Health Research*, 11(4), 181 – 188.

Undang-Undang Keperawatan. (2014). No. 38 Tentang Praktik Keperawatan.

Widyatuti. (2008). Terapi Komplementer Dalam Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 12(1), 53-57.

Wijayanti, Daru. (2009). *Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : Book Marks.

Yuliatun, Laily., Chandra, Siti., Pertiwi, Kesuma. (2013). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Intensitas Dismenorea Primer Pada Mahasiswi PSIK-A 2006-2007 FKUB Malang. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 1(1), 41-45. ISSN : 2088-6012.